

Hvad er en hjerteststi?

En hjerteststi er en afmærket motionsrute, hvor der langs ruten er opsat skilte med Hjerteforeningens logo. Stien kan anvendes af alle.

Mange af Hjerteforeningens lokalforeninger arrangerer faste ugentlige aktiviteter på hjertestierne. Herudover afholdes der mange steder enkeltstående events og årlige lokale begivenheder fx nytårsmarch, sundhedsdage med aktiviteter på stierne, motion i samarbejde med foreningslivet eller andet. Se i kalenderen på Hjerteforeningens hjemmeside hvornår der er et arrangement på din lokale hjerteststi.

Det er naturligvis også tilladt at benytte stien udenfor de officielle arrangementer - tag familien og en picnicurk med ud i det grønne.

God fornøjelse på stien!

Glæd hjertet med motion

Det er sjovt og dejligt at bevæge sig. Samtidig forebygger motion livsstilssygdomme, motion forlænger livet, og det giver større velvære.

Hjerteforeningen anbefaler, at vi motionerer mindst 30 minutter hver dag. Du kan få mere inspiration til et aktivt liv med motion på hjemmesiden hjertestier.dk

Egå Engsø hjerteststi er etableret af lokalforeningen Aarhus. Læs mere om lokalforeningens forskellige aktiviteter på aarhus.hjerteforeningen.dk

Læs mere om Hjerteforeningen på hjerteforeningen.dk

Hold strækket i 30 sek.

Kort lægmuskel:
Bøj lidt i knæet



Lang lægmuskel:
Skyd hoften frem



Lårets inderside:
Skyd kroppen til siden



Lårets forside:
Skyd hoften frem



Lårets bagside:
Hold ryggen strakt



Hoften:
Skyd hoften frem



Egå Engsø
Aarhus

Hjertestien

Egå Engsø

Hjertestien går langs Egå Engsø med en smuk natur og et rigt fugleliv. Der er både legeplads, træningsredskaber, bålplads og pavillon ved stien.

Stien er velegnet til picnic, og da terrænet er fladt, er den også egnet til barnevogne og kørestole.

Gangbesværede, og alle andre, har mulighed for at tage en pause på bænke langs ruten.

Stien er velegnet til gang, løb og cykling - og den kan benyttes hele året.

Har du spørgsmål om hjertestien, aktiviteter og lignende, er du velkommen til at kontakte lokalforeningen Aarhus (Nord for byen).



Egå Engsø
Beliggenhed: Aarhus
Startsted: Viengvej 7
Slutsted: Viengvej 7

Længde: 5,2 km
Mulighed for parkering: Ja
Mulighed for offentlig transport: Ja
Egnet til kørestol, barnevogn m.v.: Ja